

準備運動にリズム運動を取り入れた一考察

佐 東 恒 子

はじめに

最近の学生の気質として、自分にとって有利になることや「絶対この授業は落とせない」など有意性のあるものに対しては敏感に反応し、興味のあることには特に真面目に取り組もうとする姿勢が見られる。これが新人類といわれる学生気質の一端であろうか？このようなことを踏まえて、必須科目である体育実技の準備運動（過去何十年間徒手体操を主として取り入れられて来たが）に焦点をあて効果的にしかも楽しく出来ないものであろうかと模索してみた。

I 目的

体育実技の授業では、主たる運動に入る前に準備運動を行うことは常である。準備運動は、主たる運動がより効果的に安全に行なわれるために、身体と心の適切な準備をするためのものである。

この運動が適切に行なわれなければ、主たる運動における筋力・持久力・調整力において、自己の能力を十分に発揮することはできない。そこで、準備運動をすることにより、除々に体温・呼吸数・脈拍数を上げ、その結果、血液の循環を良くし、関節・筋肉・筋（すじ）などを柔らかくして体調を整え、そして「サア、これからやろう！」と言う心の準備もでき、その目的が果たせるのである。

ところが、この準備運動を行なうにあたって、私はいつも頭を悩ましている事がある。と言うのも、本学の学生にとっては、週一回の体育の授業だけが、唯一の身体を動かす場となっている者が多く、そんな学生のために、普段の運動不足をいかに早く取り戻すことができるかを考えるためである。そのためには、体力づくりを兼ねた内容を、その中に取り入れて行なわなければならないことは勿論であるが、あまり動くことの好きでない学生を、如何に楽しくそして効果的に動かすかが問題になってくるためである。

4月当初は、受験勉強で身体を動かさずにいたための体力の低下に加えて、遠距離通学等を強いられる者、下宿や寮生活等の生活習慣の変化、そして大学の専門教育や実験・実習に追われて、学生の中には体調を崩す者も多く、色々と配慮しなければならない。元の体調を取り戻すのに約2か月程を要する。

また、学生の体力も元に戻り、動きが軽快になって来た段階で、今度は夏休みが2か月間もあるために、悪循環の繰り返しとなってしまう。

後期の授業では、寒い時期に入るため、身体を暖めるのに走ることが前期に比べて多くなるが、走ることを嫌がる学生が本学には多く見受けられる。そのように、動くことのあまり好きでない学生を「動くことが楽しい」と思えるようにするにはどのようにすれば良いのだろうか、いつも考えさせられるのである。

そこで、今回試みたのがリズム運動である。音楽にあわせて動く運動をリズム運動とした。

本学では90分の体育実技の授業のうち、約30分を準備運動に当てている。準備運動（体力トレーニングを兼ねる）の内容としては従来通りのウォーミング・アップに加えて今回新しく取り入れたリズム運動とで準備運動とした。

リズム運動を取り入れた狙いの一つには、楽しく動くことが出来るか？と言う事と、もう一つはリズムに対する学生の反応の変化を見ることであった。そのためにリズム運動を始めた頃と、リズム運動を遣り終えてからのリズム反応を調べることにした。その結果をまとめたものを報告する。

II 調査方法

(1) 調査対象

本学の学生1年生体育実技卓球選択者			
保育科		29	名
家政科	食生活コース	29	名
	衣生活コース	28	名
キリスト教科		19	名
計		105	名

(2) 調査期間

第1回調査日（リズム運動を取り入れる前）
昭和61年10月

第2回調査日（リズム運動を取り入れた後）
昭和62年1月

(3) 授業回数……………12回（12週）

(4) 調査方法

太鼓のリズムに合わせて、上肢と下肢の運動をそれぞれの拍子で同時に行なうことを調査のための動きとし、後期の間、準備運動として取り入れたリズム運動の成果を見ることにした。

リズム運動を取り入れることによって、上肢と下肢のリズムがどれだけ取れるようになったかを見るために、2拍子・3拍子・4拍子の運動を、それぞれ10回程度繰り返すなかで、一度も間違わずに出来た学生の数を調べたものである。（表1-1から表1-4）

(5) 調査の動き

動き1 （図-1）

上肢が2拍子・下肢が3拍子の運動（異拍子）。

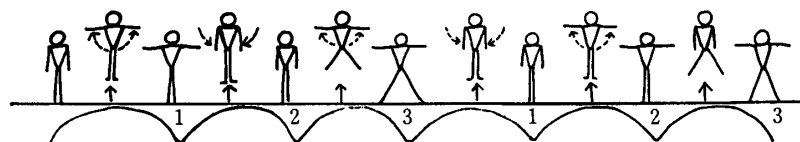
上肢の運動

- 1) 両腕を肩の高さまで水平に上げる。
 - 2) 上げた両腕を下ろしもとの姿勢に戻る。
- この運動を繰り返す。

下肢の運動

- 1) その場で両足跳びを2回行なう。
- 2) 次に足を左右に開く。

図-1



この運動を繰り返す。

上肢・下肢の運動を同時に続けて行なう。

動き2 （図-2）

上肢・下肢とも2拍子の運動（同拍子）。

上肢の運動

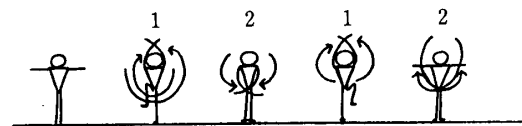
- 1) 用意で両腕を横水平に上げる。
- 2) 両腕を下ろしながら体前交差→内廻旋して再び体前交差。
- 3) 体前交差から外廻旋して再び用意の1)にかえる。

下肢の運動。

- 1) 2拍子の足踏み運動を行なう。

上肢・下肢の運動を同時に続けて行なう。

図-2



動き3 （図-3）

上肢が3拍子、下肢は2拍子の運動（異拍子）。

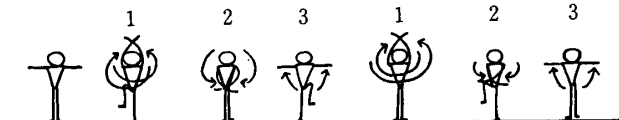
上肢の運動

- 1) 用意で両腕を横水平に上げ、両腕を下ろしながら体前交差→
- 2) →内廻旋→再び体前交差屈肘→
- 3) →1)と同じで、両腕を元に戻しながら、水平に上げる。

下肢の運動

- 1) 2拍子の足踏み運動を行なう。

図-3



動き4

上肢が4拍子、下肢は2拍子の運動（異拍子）。

上肢の運動

- 1) 用意で両腕を横水平に上げる。
- 2) 両腕を下ろしながら→体前交差より内廻旋して

→再び体前交差屈肘

3) →再び1)に戻る→

4) →両腕を下ろしながら体前交差屈肘→

→以下、外廻旋をしながら同じ要領で行なう。

下肢の運動

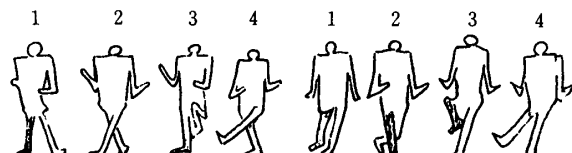
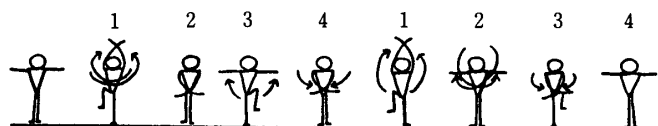
動き3の下肢の動きと同じ

Aの動きはクロス ステップをランニング要領で左右に8呼間ずつ行なうものである。

動きB (ランニング ステップとキック) 16呼間

両足を揃えた位置から左右それぞれ4呼間ずつ(ランニング ステップ3呼間キック1呼間) 4回行なう。

図-4



動きB

(6) 調査内容のまとめと感想

今回行なった調査のための動きは、初めての試みのため、出来るだけ易しいリズムを取り入れるように心がけた。そのため下肢の運動を、動き1(図-1)以外、全て同じリズムと動きにした。

感想として、上肢・下肢が同拍子のものについては、キリスト教科を除いた他の科では、動きを早く習得(覚える)することができた。(表1-2)

それに比べ、異拍子となると覚えにくかったようである。しかしながら、保育科だけが表1-1から表1-4まで優位であった。科の特性がよく現われている。

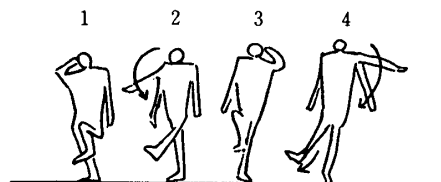
また、異拍子といっても表1-4の場合は、上肢・下肢が4拍子と2拍子で、2拍毎の区切りがあるため、各科とも総じて良い結果が見られた。

動きC (ステップ キックを手の動作) 16呼間

その場のステップ キックと、手を肩甲骨の位置から大きく半円を描くようにして前方に下ろす動作とを組み合わせたものである。

脚の動作は片足跳びを左右それぞれ2回ずつ跳び、2拍子毎に他方の脚でキックする。この動きを16呼間行なう。

腕の動作は、手を肩甲骨から前方の半円を描いて大きく振り出す動作を2呼間で行なう。右手から行ない左手も同じ要領で16呼間行なう。



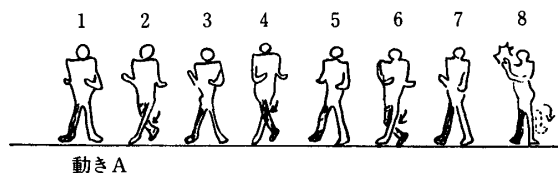
動きC

III リズム運動の動きの内容

リズム運動の動きを指導するに当たっては、毎回前の授業の復習と新しい動きを加味して行く方式をA～Fまで徹底して実施した。

動きの説明

動きA (クロス ステップ) 左右16呼間

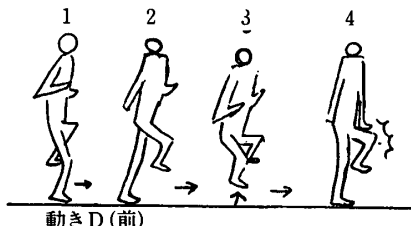


動きA

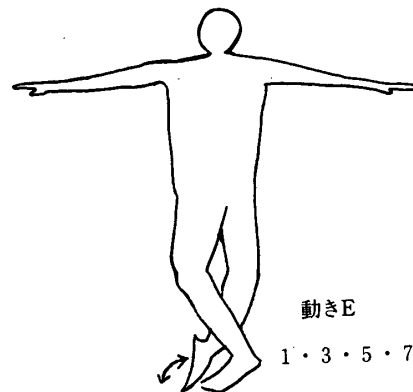
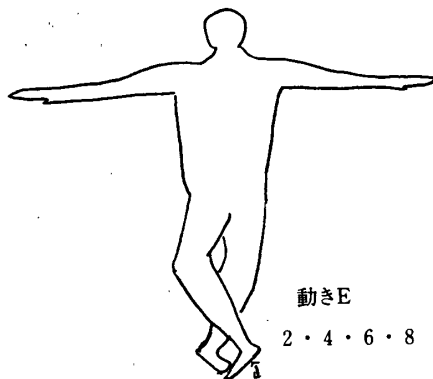
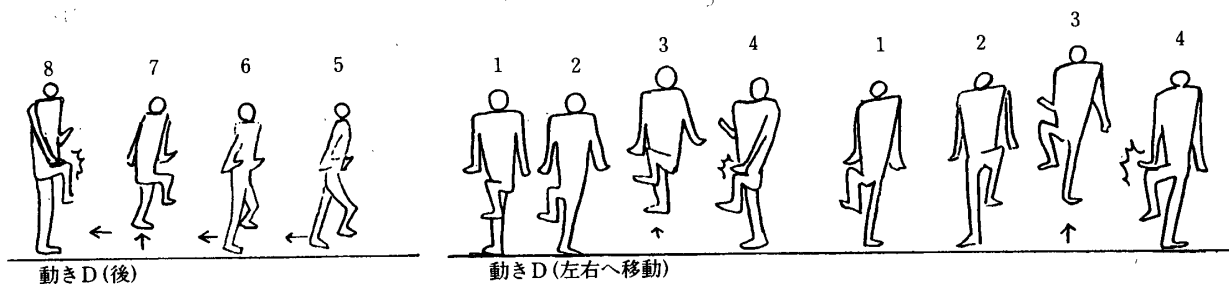
動きD (ランニング ステップとホップ) 16呼間

前と後にそれぞれ4呼間ずつランニングとホップを行なう。ランニングは右足から3呼間(3歩)前進し4呼間目にホップする。そのとき左脚の腿を上げ、左手で左膝を軽く叩く。後方へも同様に左足から行なう。この動きを16呼間行なう。

右・左の方向へも同じ要領で16呼間行なう。



動きD (前)



動きE（足をクロスさせ体重の移動）16呼間

この動作は、足をクロスさせ足首に重点をおき、体重の移動をする動きである。この動きを16呼間行なう。

動きF（スキップ）24呼間

スキップをその場・前へ・後へとそれぞれ8呼間ずつ行なう。

IV リズム運動のアンケート調査

リズム運動は初めての試みだったので、最終の授業終了後、学生の反応を知りたく、下記の通り5つの間に答えて貰った。

問1. 楽しく動いていたか？ (表2-1)

問2. リズムが取れていたか？ (表2-2)

問3. 恥ずかしさもなく動けたか？ (表2-3)

問4. 動きがすぐ覚えられたか？ (表2-4)

問5. 動きが思うようにできたか？ (表2-5)

以上5問の概要をまとめてみると

問1については、最初の頃は各科とも楽しく動けたと答えた者は半数以下を示し、リズム運動を遣り終えてからでは76%以上の学生が楽しかったと答えている。(表2-1)

問2では、保育科の学生は他の科と比較して、最初から50%強の者がリズムが取れていたと答えている。

このことは、保育科の学生は授業のなかでリズムに接する機会（器楽・声楽・音楽リズム）が多いためと考えられる。

リズム運動終了後の結果は、各科とも61%以上の者がリズムが取れるようになったと答えた。また食生活コースとキリスト教科においては最初と比べリズム運動を遣り終えてからでは40%以上の伸びが見られた。

(表2-2)

問3については表2-3からも分かるように、保育科や食生活コースの学生に比べ、キリスト教科の学生は、最初の段階から人目を気にして、リズム運動に集中しにくかったようである。先の2科は動作も大きく積極的に動いていた。

問4については、表2-4からも分かるように、最初の頃は今迄行なった事のない動きを覚えることは、学生にとって時間が必要とされた。この事は学生の切実な言葉として「せっかく覚えた動きも次の新しい動きを覚えている間に忘れてしまった」と記していることから、如何に苦勞したかが伺える。

しかし、最初と比較すると慣れも手伝って、表2-4に示すように、各科とも60%以上の者が「動きがすぐ覚えられた」と答えている。

問5では表2-5の通り、最初は動きが思うように出来なかったが練習を遣り終えてからでは、各科とも大体出来るようになったと答えている。

V まとめ

後期の授業だけと言う短い期間ではあったが、準備運動に新しくリズム運動を取り入れ思考錯誤したが、まだ十分とはいえない。目的にも示したように、主運動に対しての準備運動と言うその狙いも、学生のアンケートからも分かるように、大体果たせたように思えた。運動量としてもA～Fまでの動き3回で、体育館を5～6週（約400メートル）程走ったのと同じ位だと学生は感じ、また発汗量も以前に比べて多いようであった。

音楽を使うことによって非常に楽しく感じ、そのことは動きの苦しさを忘れさせる作用があったようだ。これは、音楽に合わせて運動を行なうので気を抜いた状態を与えることなく集中していなければならず、その結果、緊張し続けていたためと思われる。

また、学生にとってリズム運動の動きが自分自身で『出来ている』・『出来ていない』と判断が出来る事や友人との比較もできるので一層努力をすることになったようである。そして、出来なかった事が出来るようになった時には、克服感と満足感でいっぱいのものであった。

今回は、全く新しい試みとして実施してみたのであるが、今後の課題として、学生達に選曲等をしてもらい積極的に取組ませたいと考えている。そして、このことが学生たちにとって健康の維持増進（太り過ぎのための減量を含む）や体力向上のために役立ち、一時的ではなく永く運動を続けて行って欲しいと願うものである。

幸いな事に、このリズム運動は現在人気のあるエアロビクスやジャズダンスなどにもつながり、これからも自分の健康維持増進のために続けたいと思っている学生が多かった事を嬉しく思った。

今回は初歩的な報告ではあるが、諸先輩方から見られて、準備運動として適当であるかどうか等のご指摘ご指導を頂きながら今後益々研究を重ね、色々な音楽や動きによって、学生時代から楽しく身体を動かす事により生涯体育の発展に寄与できたらと願っている。

参考文献

- 1) 徳田 久子：リズム反応の発達的研究 体育学研究 15巻2号
- 2) 小林 輝子：幼児のリズム反応に関する研究

社会問題研究 第23巻

- 3) エルザ・フィンドレイ：リズムと動き 全音楽譜出版社
- 4) 天野 蝶：天野式テクニック・リトミック 共同音楽出版社
- 5) 林真 幾子：導入しやすくするウォーミングアップの方法は。体育科教育（1986年11月）
- 6) 西 順一：リズム体操の授業を通して学生は何を学び、感じたか。
- 7) 佐々木秀幸：準備運動・整理運動の今と昔。体育科教育（1984年5月）
- 8) 渡部 和彦：準備運動・整理運動を再考する。体育科教育（1984年4月）
- 9) 岩永 務：準備運動・整理運動と授業への位置づけ。体育科教育（1984年4月）
- 10) マキシン・ポリャー：ダンスエアロビクス。ソニー企業株式会社

使用曲

- 1) ダンシング・ヒーロー

表1-1 3拍子のジャンプと2拍子の腕の運動

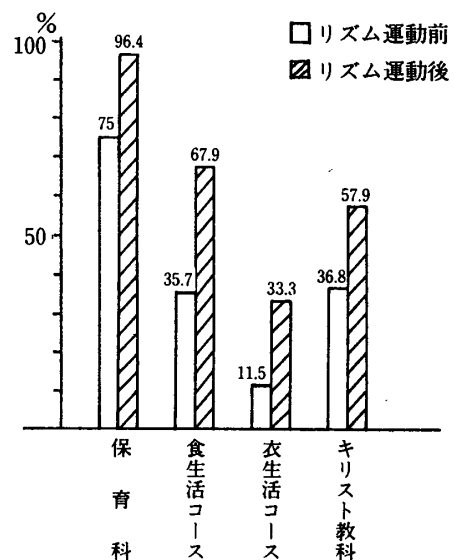


表1-2 2拍子の腕の回旋運動と2拍子の足踏運動

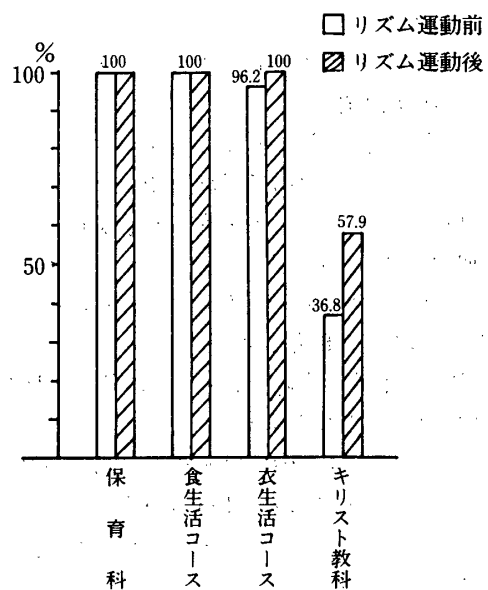


表1-3 3拍子の腕の回旋運動と2拍子の足踏運動

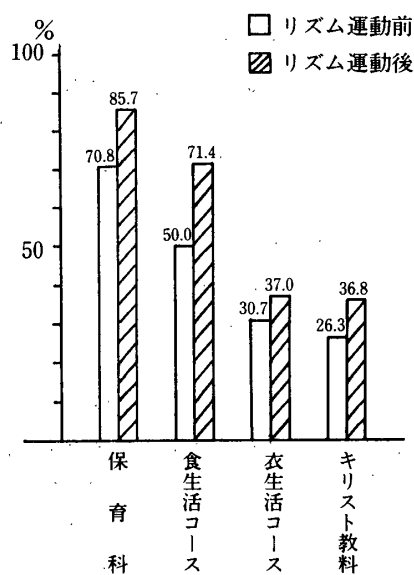


表1-4 4拍子の腕の回旋運動と2拍子の足踏運動

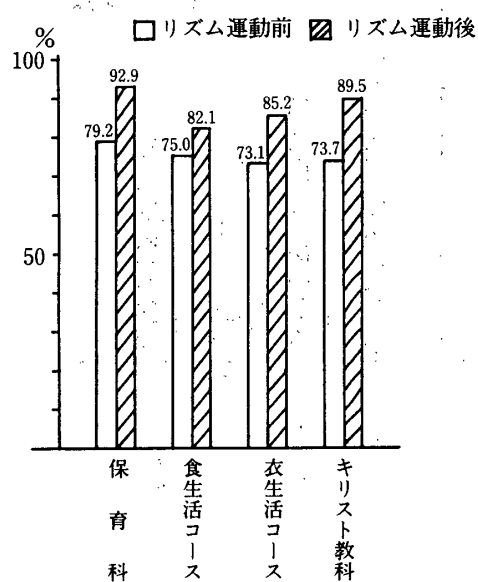


表2-1 楽しく動いていたか

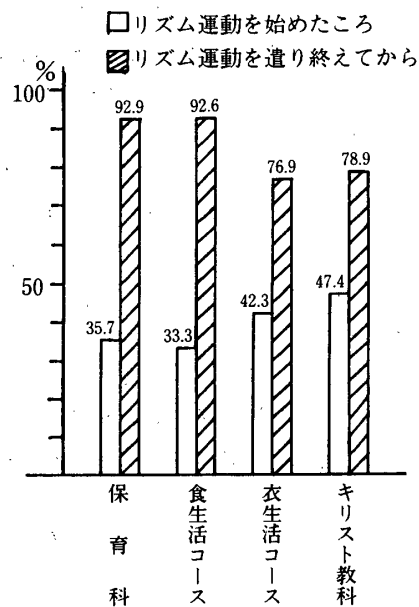


表 2-2 リズムがとれていたか

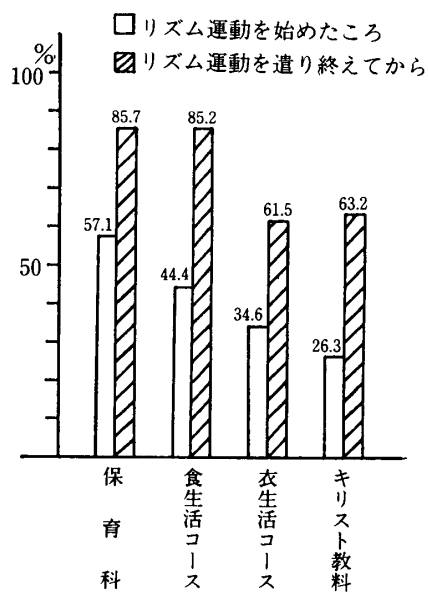


表 2-3 恥かしさもなく動けたか

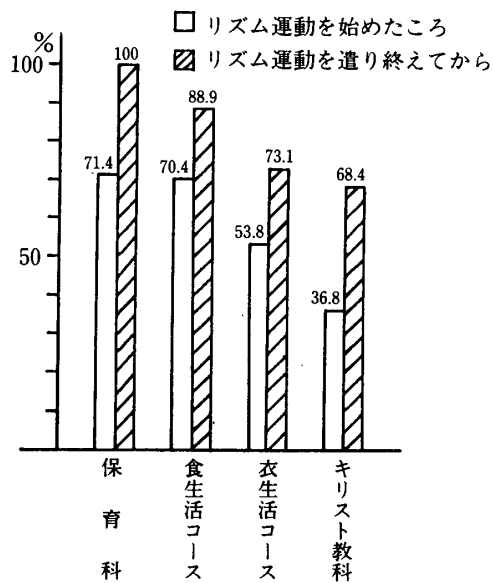


表 2-4 動きがすぐ覚えられたか

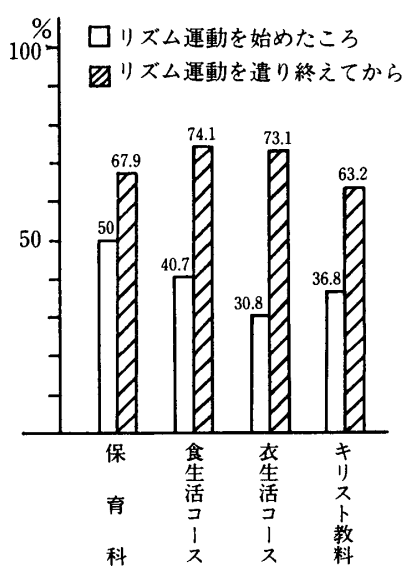


表 2-5 動きが思うように出来たか

